

อาหารไทย: มรดกทางวัฒนธรรมของชาติ

Thai Food: Cultural Heritage of the Nation

ศรดา นิติวรรการ*

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้ให้ความสำคัญเพื่อหาแนวทางในการแก้ปัญหาและหาทางออกให้กับอาหารไทยทั้งในการอนุรักษ์และการส่งเสริม เพื่อให้อาหารไทยอยู่คู่กับคนไทยตลอดไป อาหารไทยเป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่สำคัญของชาติ จากหลักฐานพบว่า อาหารไทยมีการพัฒนาตั้งแต่ในสมัยก่อนประวัติศาสตร์เรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน อาหารไทยมีความโดดเด่นทั้งในเรื่องของรสชาติ คุณค่าทางโภชนาการ ตลอดจนการตกแต่งที่งดงามเป็นเอกลักษณ์ สามารถแบ่งอาหารไทยออกได้เป็น 2 ประเภทคือ อาหารคาว และอาหารหวาน จากสถานการณ์ในปัจจุบันพบว่า อาหารไทยกำลังตกอยู่ในช่วงวิกฤต ได้แก่ การผสมผสานของวัฒนธรรมที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว วิกฤตการณ์อาหารขาดแคลน พฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของคนไทยที่ลดลง และการเปลี่ยนจากสังคมเกษตรมาเป็นสังคมเมือง เป็นต้น

คำสำคัญ: อาหารไทย วัฒนธรรม อาหารคาว อาหารหวาน

Abstract

The objectives of this article were to encourage Thai and related to give precedence

to see the importance of Thai food and find some proper solutions in order to conserve and promote Thai food to stay with Thai people as long as possible. Thai food is an important cultural heritage of Thailand. From the evidence, it was found that Thai food has been developed since pre-historic era until now. The uniqueness of Thai food is its tastes, nutritious values, and decorations. Thai food can be categorized into 2 kinds; meat dish and dessert. From the present situation, it was found that Thai food is in a crisis condition such as fast cultural blending, food shortage, the reduction of Thai food consumption of Thai people, and the change from agricultural society to urban society etc.

Keywords: Thai Food, Culture, Meat Dish, Dessert

บทนำ

วัฒนธรรมตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า “Culture” มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า “Cultura”

*อาจารย์ประจำสาขาการศึกษาศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

หมายถึงการเพาะปลูกและบำรุงให้เจริญงอกงาม เดิมนิยมใช้กับกลุ่มเกษตรกรในทวีปยุโรป ต่อมานำมาประยุกต์ใช้กับความเจริญในด้านต่าง ๆ ของมนุษย์ (กรมศิลปากร. 2542: 37) สำหรับคำในภาษาไทย พลตรีพระเจ้าวรวงศ์เธอ กรมหมื่นนคราธิพงค์ประพันธ์ ทรงบัญญัติคำว่าวัฒนธรรมขึ้นโดยนำคำภาษาบาลีมารวมกับคำภาษาสันสกฤตคือ “วัฒนธรรม” มาจากคำว่า “วทุฒน” จากภาษาบาลีแปลว่าความเจริญงอกงามและ “ธรรม” มาจากคำว่า “ธรม” ในภาษาสันสกฤตแปลว่าสภาพที่เป็นอยู่จริง รวมความแล้วหมายถึงสภาพที่แสดงถึงความเจริญงอกงามหรือความมีระเบียบวินัย นำมาใช้ในทางราชการครั้งแรกในพระราชบัญญัติบำรุงวัฒนธรรมแห่งชาติ พ.ศ.2483 และนิยมใช้สืบต่อมาจนถึงทุกวันนี้ ปัจจุบันมีการนิยามคำว่าวัฒนธรรมในหลากหลายมิติขึ้นกับบริบทต่าง ๆ ตามการแปรเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ ช่วงเวลา และเงื่อนไขต่าง ๆ ของผู้คนในแต่ละยุคสมัย อย่างไรก็ตาม วัฒนธรรมกับมนุษย์เป็นสิ่งที่เชื่อมโยงกันอย่างลึกซึ้ง จึงอาจเรียกว่าสังคม-วัฒนธรรม (Socio - cultural) ซึ่งหมายถึง สภาวะทางสังคมที่มีวัฒนธรรมเป็นตัวกำหนดสภาพเป็นแบบแผนในการปฏิบัติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิตรวมถึงใช้ในการกำหนดพฤติกรรมหรือความประพฤติของมนุษย์ในแต่ละสังคม ดังนั้น โดยรวมคำว่า วัฒนธรรมคือสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้นเพื่อความเจริญงอกงามในวิถีแห่งชีวิตของส่วนรวม ของการดำเนินชีวิตมีการถ่ายทอดสืบต่อกันมา เช่น การละเล่น การแสดง การขับร้อง และอาหารการกิน เป็นต้น (ยศ ลันตสมบัติ. 2540: 25)

อาหารเป็นวัฒนธรรมที่เกิดจากการกินของมนุษย์ มีความแตกต่างกันออกไปในแต่ละภูมิภาคของสังคม ขึ้นอยู่กับบริบททางภูมิศาสตร์และประวัติศาสตร์ กล่าวได้ว่าอาหารกำเนิดจากวัฒนธรรมการกินของแต่ละชาติพันธุ์ อาหารไทยนับเป็นมรดกสำคัญทางวัฒนธรรมที่สำคัญของชาติ เนื่องจากประเทศไทยมีประวัติศาสตร์ของชาติอย่างยาวนาน ตั้งอยู่บนภูมิภาคที่มีความหลากหลายทางทรัพยากรที่สำคัญของโลก ทำให้อาหารไทย

มีความหลากหลาย มีเอกลักษณ์ และรสชาติเฉพาะตัวเป็นที่รู้จักของคนส่วนใหญ่ทั่วโลก และยกย่องว่าอาหารไทยมีความอร่อยไม่แพ้ชาติใดในโลก ทำให้อาหารไทยได้รับการโหวตอย่างต่อเนื่องให้เป็นอาหารยอดนิยมติดอันดับ 1 ใน 5 ของโลก ส่งผลให้อาหารไทยได้รับความสนใจอย่างมาก (ศรีสมรงค์พันธุ์. 2548) แต่จากสถานการณ์ของสังคมโลกในยุคโลกาภิวัตน์ ที่การติดต่อสื่อสาร การเดินทางผ่านการค้า การศึกษา การท่องเที่ยว และการอพยพเคลื่อนย้ายถิ่นฐานที่ทำได้ง่ายขึ้น ส่งผลให้หลายวัฒนธรรมของสังคมโลกเกิดการเปลี่ยนแปลงไป

ผู้เรียบเรียงในฐานะของบุคลากรของสถาบันอุดมศึกษาเพื่อการพัฒนาท้องถิ่นได้ตระหนักและเห็นความสำคัญของอาหารไทย ซึ่งเป็นมรดกทางวัฒนธรรมของชาติและหวังว่าบทความนี้จะช่วยสะท้อนภาพมรดกทางวัฒนธรรมของประเทศด้านอาหารให้เป็นที่ประจักษ์ ตลอดจนมีส่วนช่วยผลักดันให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้เข้ามาช่วยเหลือ สนับสนุน ร่วมกันอนุรักษ์ และพัฒนาองค์ความรู้ของอาหารไทยให้อยู่คู่ชาติตลอดไป

ประวัติศาสตร์อาหารไทย

ประเทศไทยนับว่าเป็นประเทศหนึ่งของโลกที่มีประวัติศาสตร์การสร้างชาติที่เก่าแก่ชาติหนึ่ง เหตุนี้เองจึงทำให้มีการสั่งสมมรดกทางวัฒนธรรมอย่างยาวนาน ดังนั้น เมื่อกล่าวถึงประวัติศาสตร์อาหารชาติไทยจึงไม่สามารถแยกออกจากประวัติศาสตร์การก่อตั้งชาติเช่นกัน กอบแก้ว นางพินิจ (2542) ได้แบ่งอาหารไทยเป็นยุคต่าง ๆ ตามประวัติศาสตร์ของชาติ รวมถึงสาระสำคัญของอาหารแต่ละยุคสมัยไว้อย่างน่าประทับใจ โดยเริ่มจากสมัยสุโขทัยที่มีหลักฐานเกี่ยวกับเรื่องอาหารไทยผ่านศิลาจารึก และวรรณคดีที่สำคัญคือ ไตรภูมิพระร่วง พญาลิไทได้บันทึกไว้ว่าอาหารไทยในสมัยนี้มีข้าวเป็นส่วนประกอบของอาหารหลักและกินร่วมกับกับข้าว ที่ส่วนใหญ่ปรุงจากปลา และมีเนื้อสัตว์อื่นบ้างสำหรับวิธีการปรุงอาหารพบว่าคำว่า แกง ได้ปรากฏขึ้น

ในสมัยนี้ ในส่วนของอาหารหวานมักใช้วัตถุดิบพื้นบ้าน ได้แก่ ข้าวตอกและน้ำผึ้งมาเป็นส่วนประกอบหลัก และนิยมกินผลไม้แทนอาหารหวานตามช่วงฤดูกาลของผลไม้ชนิดนั้น ๆ

ต่อมาในสมัยอยุธยา นับเป็นยุคประวัติศาสตร์ที่มีการบันทึกเรื่องราวของอาหารและวัฒนธรรมการกินของชนในชาติไว้อย่างชัดเจน โดยเฉพาะบันทึกและจดหมายเหตุจากชาวต่างชาติที่เดินทางเข้ามาในอยุธยา เช่น ในสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช ได้แก่ นิโกลัส เซร์แวงส (Nicolas Gervaise) ผู้ติดตามคณะเผยแผร์ศาสนาเข้ามาয়กรุงศรีอยุธยาเมื่อปี พ.ศ.2224 ได้เขียนบันทึกเกี่ยวกับประเทศสยามเรื่องประวัติศาสตร์ธรรมชาติและการเมืองแห่งราชอาณาจักรสยาม (Histoire Naturelle et Politique du Royaume de Siam) ซึ่งบันทึกเล่มนี้ตีพิมพ์ในปี พ.ศ. 2231 นับว่าเป็นบันทึกเล่มแรก ๆ ที่มีเนื้อหาที่ค่อนข้างละเอียดชัดเจนและแบ่งหมวดหมู่ไว้อย่างเป็นระเบียบเกี่ยวกับอาหารไทย (สันต์ ท.โกมลบุตร. 2548) นอกจากนี้ในสมัยอยุธยายังมีการนำเข้าเหล้าองุ่นจากสเปน เครื่องเทศจากอินเดีย ของหวานจากโปรตุเกส รวมทั้งอาหารจีน ทำให้เกิดการผสมผสานของวัฒนธรรมการกินที่หลากหลาย ดังนั้น กล่าวได้ว่าในสมัยอยุธยา อาหารไทยเกิดการผสมผสานและรับอิทธิพลจากวัฒนธรรมจากต่างชาติ ผ่านทางสัมพันธไมตรีทั้งทางการทูตและการค้า โดยเฉพาะการดัดแปลงจากชนชั้นสูงในราชสำนัก ต่อมาจึงกระจายสู่ประชาชน และผสมกลมกลืนกลายเป็นอาหารไทยไปในที่สุด ในสมัยอยุธยาจึงนับเป็นยุคทองของการสร้าง และผสมผสานความงดงามทางวัฒนธรรม โดยเฉพาะในเรื่องอาหารของชาติไทย

สมัยธนบุรีนับว่าเป็นยุคที่เชื่อมต่อกับอาหารในยุคอยุธยาเข้าสู่ยุคสมัยรัตนโกสินทร์โดย กอบแก้ว นางพินิจ (2542) ได้แบ่งอาหารไทยในยุครัตนโกสินทร์ไว้ 2 ยุค คือ ยุคที่ 1 ตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 1 จนถึงรัชกาลที่ 3 และยุคที่ 2 ตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 4 จนถึงรัชกาล

ปัจจุบัน โดยในสมัยรัตนโกสินทร์ ยุคที่ 1 (พ.ศ.2325 - พ.ศ.2394) อาหารไทยในยุคนี้เป็นลักษณะเดียวกับกับสมัยธนบุรี แต่มีอาหารไทยเพิ่มขึ้นอีกหนึ่งประเภท นอกจากมีอาหารคาวและอาหารหวาน นั่นคืออาหารว่าง รวมถึงบทพระราชนิพนธ์ลำดับัญ กาพย์เห่เรือชมเครื่องคาวหวานของพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย ที่ทรงกล่าวชื่นชมอาหารคาวและอาหารหวานหลายชนิดสะท้อนภาพของความงดงามของอาหารไทยในราชสำนักได้อย่างชัดเจน แสดงให้เห็นลักษณะของอาหารไทยของราชสำนักในยุคสมัยนั้น ที่มีการปรุงกลิ่นดัดแปลงรสชาติ และตกแต่งอย่างประณีต ยุคนี้ถือว่าเป็นยุคสมัยที่มีศิลปะการประกอบอาหารที่ค่อนข้างสมบูรณ์ที่สุดทั้งรส กลิ่น สี และการตกแต่งที่สวยงาม อีกทั้งวรรณคดีไทยหลายเรื่องได้สะท้อนวิถีชีวิตของคนในยุคนั้นไว้ เช่น ขุนช้างขุนแผนวรรณคดีไทยที่เล่าเรื่องวัฒนธรรมอาหารการกินของชาวบ้านในยุคนี้ สมัยรัตนโกสินทร์ ยุคที่ 2 (พ.ศ.2394 - ปัจจุบัน) โดยนับตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 4 ประเทศไทยมีการพัฒนาในเรื่องของอาหารอย่างมากมีการบันทึกเรื่องตำรับอาหารการกินของไทยมากขึ้น โดยเฉพาะในสมัยรัชกาลที่ 5 ที่มีบทพระราชนิพนธ์ที่กล่าวถึงอาหารและวัฒนธรรมการกินของคนไทยในสมัยนั้น เช่น บทพระราชนิพนธ์เรื่องไกลบ้าน จดหมายเหตุเสด็จประพาสต้น ต่อมาเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงระบบการปกครองจากระบอบสมบูรณาญาสิทธิราชย์เป็นระบอบประชาธิปไตย ศาสตร์และศิลป์แห่งอาหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารชาววังได้ถูกนำออกเผยแพร่สู่ประชาชนทั่วไปมากขึ้น ส่งผ่านระบบการศึกษา เช่น โรงเรียนมัธยมวิสามัญการเรือนเปิดสอนวิชาคหกรรมศาสตร์และการเลี้ยงเด็กในวังกรมหลวงชุมพรเขตอุดมศักดิ์ ในปี พ.ศ.2477 อีกทั้งความทันสมัยของสื่อสิ่งพิมพ์ในปัจจุบันส่งผลให้เกิดผลงานลักษณะต่าง ๆ ซึ่งข้อมูลเหล่านี้ได้สะท้อนให้เห็นลักษณะของอาหารไทยที่มีการผสมผสานจากวัฒนธรรมที่แพร่ขยายเข้ามา (สุวพีร์ สุวณณะศรี. 2542: 62) อย่างไรก็ตาม ปัจจุบันการประกอบของอาหารไทยมีความผิดเพี้ยนไป

จากของดั้งเดิม จึงทำให้รสชาติของอาหารรวมถึงความประณีตที่น่าจะถือว่าเป็นเอกลักษณ์ที่สำคัญของอาหารไทยลดลง อีกทั้งตำราอาหารไทยที่พบบยังมีน้อยมากเมื่อเทียบกับชนิดอาหารที่ประเทศมีอยู่

ประเภทของอาหารไทย

อาหารไทยนับว่าเป็นอาหารที่มีความหลากหลายของชนิดอาหารมากกลุ่มหนึ่ง อันเกิดจากกรรมวิธีการประกอบอาหารที่แตกต่างกัน ปัจจุบันอาหารไทยแบ่งออกเป็น 2 ประเภทหลัก ได้แก่ อาหารคาว และอาหารหวาน (ธิดา ธนรักษ์ และกัญญณี ผลวงค์. 2547) มีลักษณะเฉพาะตัว ในส่วนของอาหารคาว รับประทานคู่กับข้าว หรือที่เรียกว่า “กับข้าว” ประกอบด้วยรสทุกรส ทั้งเค็ม หวาน เปรี้ยว และเผ็ด อาหารคาวที่รับประทานตามบ้านทั่ว ๆ ไป ประกอบด้วย

1. แกงเป็นการผสมอาหารหลายสิ่งโดยใช้เครื่องปรุงโรยกละเอียด แล้วนำมาละลายกับน้ำหรือกะทิ ให้เป็นน้ำแกง โดยมีเนื้อสัตว์ผสมกับผักด้วย แกงของไทยมีหลายชนิด ได้แก่ แกงเผ็ดมีทั้งแบบใส่กะทิและไม่ใส่กะทิ เช่น แกงเขียวหวาน แกงส้ม แกงกะทิที่ไม่ใช้น้ำพริกแกง เช่น ต้มกะทิสายบัว ต้มข่า เป็นต้น

2. ผัดเป็นการทำอาหารสิ่งเดียวหรือหลายสิ่ง ซึ่งต้องการจะให้สุก โดยการใส่น้ำมันลงในกระทะ พอร้อนจึงใส่ของที่ต้องการให้สุกลงไป คนให้สุก จากนั้นปรุงรสตามความชอบ ผัดแบ่งเป็น 2 อย่าง คือ ผัดจืดและผัดเผ็ด ผัดจะใช้ผักและเนื้อทุกชนิด ปรุงรสด้วยน้ำปลาหรือซีอิ๊วขาว ส่วนผัดเผ็ดใช้เนื้อทุกชนิดผัดกับพริกสด หรือพริกแห้งซึ่งอาจจะนำเครื่องแกงมาผัดแห้ง เช่น พะแนงไก่ ปลาตุ๋นผัดเผ็ด เป็นต้น

3. ยำเป็นการประกอบอาหารสิ่งเดียวหรือหลายสิ่งมาผสมรวมกัน โดยอาหารนั้นอาจจะกึ่งสุกกึ่งดิบ หรือสุกกึ่งดิบ ปรุงให้มีรสเปรี้ยว เค็ม หวาน และเผ็ด ยำจะคล้ายกับสลัดผักของชาวตะวันตกแต่จะปรุงรสชาติให้เหมาะกับรสชาติของคนไทย คือ มีรสจัด ยำแบบไทยแยกได้เป็น 2 รส คือ รสหวานและรสเปรี้ยว

ยำที่มีรสหวานประกอบด้วย กะทิ มะพร้าวคั่ว เช่น ยำถั่วพู ยำทวาย ยำห้วป्ली ส่วนยำที่มีรสเปรี้ยวได้แก่ ยำใหญ่ และยำที่ใช้เนื้อประกอบผัก เป็นต้น

4. ทอด เผา หรือย่าง สำหรับเนื้อสัตว์จะปรุงรสและดับกลิ่นคาวด้วยรากผักชี กระเทียม พริกไทย และเกลือ เช่น กุ้งทอด หมูทอด ปลาทอด หรือจะเผาหรือย่าง เช่น กุ้งเผา ไก่ย่าง เป็นต้นอาหารเหล่านี้มักจะเป็นเครื่องเคียงในสำหรับอาหาร เช่น นำของเค็มมาเป็นเครื่องเคียงคู่กับแกงเผ็ด ได้แก่ ปลาเค็ม ไข่เค็ม

5. เครื่องจิ้ม เป็นอาหารที่คนไทยชอบรับประทาน ได้แก่ น้ำพริกกะปิ น้ำพริกมะม่วง กะปิคั่ว แสร้งว่า ปลาแร่หลน เต้าเจี้ยวหลน และน้ำปลาหวาน เป็นต้น เครื่องจิ้มนี้จะรับประทานกับผัก ทั้งผักสดและผักสุก ผักสด ได้แก่ มะเขือ แตงกวา ผักบุ้ง ขมิ้นขาว ผักสุก ได้แก่ หน่อไม้ลวก มะเขือยาวเผาหรือชุบไข่ทอด ชะอมทอด ถ้าต้องการให้อร่อยมากขึ้นก็จะรับประทานกับปลาทอด กุ้งเผาหรือกุ้งต้ม ตัวอย่างเช่น น้ำพริกและผักรับประทานกับปลาทอดหรือกุ้งต้ม หลนกับปลาช่อนทอดและผัก น้ำปลาหวานยอดสะเดากับกุ้งเผาหรือปลาดุกย่าง เป็นต้น

6. เครื่องเคียง โดยทั่วไปอาหารไทยจะมีเครื่องเคียงหรือเครื่องแนมประกอบเพื่อชูรสชาติยิ่งขึ้น เช่น แกงเผ็ด จะมีของเค็มเป็นเครื่องเคียง ได้แก่ ไข่เค็ม ปลาเค็ม หรือเนื้อเค็ม เป็นต้น นอกจากนี้พบว่าอาหารบางชนิดจะรับประทานกับผักดอง เช่น แตงกวาดอง ซึ่งดอง กระเทียมดอง เป็นต้น โดยผู้ปรุงจะเลือกจัดให้เข้ากันตามลักษณะของอาหาร

ในส่วนของอาหารหวานมักให้คำนิยามว่าเป็นอาหารชนิดที่ไม่ใช่กับข้าว แต่เป็นอาหารที่รับประทานหลังอาหารคาว โดยทั่วไปนิยมแยกออกเป็นชนิดน้ำและแห้ง ความหวานของขนมไทยหวานด้วยน้ำตาลและกะทิ ทำให้อาหารหวานไทยมักมีรสหวานปนมัน เช่น กลิ้วบวชชี ขนมเปียกปูน ขนมใส่ไส้หรือสอดไส้ขนมเหนียว เป็นต้น หลักฐานชิ้นสำคัญสำหรับอาหารหวานของไทยพบบันทึกไว้ในสมัยสมเด็จพระนารายณ์

มหาราช ว่าได้รับอิทธิพลจากชาวยุโรปโดยการนำไข่เข้ามาเป็นส่วนประกอบสำคัญในขนม ตัวอย่างเช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง สังขยา และขนมหม้อแกง เป็นต้น อาหารหวานหลายชนิดของไทยยังประกอบด้วยผลไม้ที่มีกระบวนการแปรรูปในหลายรูปแบบ เนื่องจากประเทศไทยมีผลไม้หลากหลายชนิด จำเป็นต้องหาวิธีเก็บรักษาผลไม้เหล่านั้นไว้รับประทานนาน ๆ คนไทยจึงมีวิธีถนอมอาหารหลายวิธี ได้แก่ วิธีดอง เช่น มะม่วงดอง มะยมดอง วิธีกวน เช่น กัลยวกวน ทูเรียนกวน สับประรดกวน วิธีตาก เช่น กัลยตาก วิธีเชื่อม เช่น กัลยเชื่อม สาเกเชื่อม วิธีแช่เชื่อม เช่น มะดันเชื่อม พักเชื่อม เป็นต้น ส่วนอาหารหวานที่เป็นชนิดแห้ง มักเป็นของหวานที่สามารถนำมารับประทานได้ตลอดเวลา ส่วนมากจะเป็นขนมอบเพื่อยืดอายุการเก็บโดยมักใส่ขวดโหลไว้ เช่น ขนมกลีบลำดวน ขนมไสมนัส ขนมหน้าवल ขนมทองม้วน และขนมฝิง เป็นต้น เนื่องจากคนไทยมีความประณีต อาหารหวานหลายชนิดจึงนิยมมีการสลัก แกะหรือปั้นเป็นรูปต่าง ๆ เพื่อให้มีงดงามและอบให้หอมด้วยกลิ่นกุหลาบ มะลิ กระดังงา หรือควั่นเทียนเพื่อให้มีกลิ่นหอมชวนรับประทาน ดังนั้น อาหารหวานไทยจึงถือได้ว่าเป็นภูมิปัญญาของบรรพบุรุษไทยที่ควรสืบทอดสู่เยาวชนรุ่นหลังสืบต่อไป

ลักษณะเด่นของอาหารไทย

อาหารไทยมีความโดดเด่นและมีเอกลักษณ์ โดยเฉพาะในเรื่องของรสชาติจนเป็นที่ประทับใจของคนทั่วโลกจากผลการสำรวจความคิดเห็นของอาหารที่อร่อยที่สุดในโลก มักพบว่าชื่อของอาหารไทยหลายชนิดปรากฏในลำดับต้น ๆ ของทุกการสำรวจ เหตุผลสำคัญส่วนหนึ่งน่าจะมาจากรสชาติรวมถึงวัตถุดิบที่นิยมนำมาใช้ในการประกอบอาหาร งานวิจัยส่วนใหญ่ที่ศึกษาเกี่ยวกับส่วนประกอบของอาหารไทย พบว่าอาหารไทยนอกจากจะมีรสชาติที่อร่อยแล้วยังเป็นอาหารสุขภาพมีคุณค่าทางโภชนาการสูง ที่ส่วนใหญ่มาจากเครื่องเทศนานาชนิดที่มีคุณสมบัติทางสมุนไพร (นิจศิริ

เรืองรังสี, 2542: 42) เช่น การศึกษาของพิมพ์พรแดง อุบล (2550) ได้ศึกษาพืช 19 ชนิด ที่นิยมนำมาใช้ในการประกอบอาหารไทย ได้แก่ กระเพรา โหระพา แมงลัก มะกรูด สะระแหน่ ผักชีฝรั่ง ใบยอ ต้นหอม กุยช่าย ขึ้นฉ่าย ตะไคร้ ขิง กระชาย ข่า กระเทียม หอมแดง พริกไทยอ่อน พริกชี้หนู และพริกชี้ฟ้า พบว่าแทบทุกชนิดมีสารสำคัญที่มีคุณสมบัติของฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ เช่น สารฟลาโวนอยด์ ซึ่งมีคุณสมบัติในการป้องกันโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดอุดตัน โรคมะเร็ง และโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอื่น ๆ เป็นต้น นอกจากนี้การศึกษา Murakamiet al. (1994) พบว่า อาหารพื้นบ้านของไทยที่ประกอบจากพืชสมุนไพรหลายชนิดมีส่วนช่วยในการลดและป้องกันการเกิดของเนื้องอกเป็นสาเหตุของโรคมะเร็งได้ และนอกจากนี้ Chaisawadiet al. (2005) พบว่าสมุนไพรและส่วนประกอบอาหารพื้นบ้านของไทยหลายชนิดมีคุณสมบัติในการยับยั้งการเจริญเติบโตของจุลชีพได้ดี

จากรายงานวิจัยจำนวนมากพบว่า อาหารไทยหลายชนิดนอกจากจะมีคุณค่าทางโภชนาการและให้พลังงานเพื่อใช้ในการดำรงชีวิตในปริมาณที่เหมาะสมแล้ว ยังพบว่าอาหารไทยมีประโยชน์ต่อร่างกายในการช่วยบำรุงรักษาและส่งเสริมให้มีสุขภาพที่ดี หากรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม (วงศ์ทิพย์ ถิตยสถาน, 2542) โดยเฉพาะข้าวที่คนไทยนำมารับประทานร่วมกับอาหารอื่น ๆ เป็นแหล่งให้พลังงานและมีคุณค่าทางโภชนาการสำคัญของอาหารไทย โดยเฉพาะข้าวกล้องจากชุดหนังสือภูมิแผ่นดินอาหารไทย โดยจิราภรณ์ เจริญเดช (2545) กล่าวว่า ข้าวเป็นอาหารหลักของคนไทยตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน โดยประเทศไทยนับเป็นแหล่งวัฒนธรรมข้าวที่เก่าแก่ของโลกซึ่งมีอายุกว่า 5,000 ปี และสันนิษฐานว่าแต่เดิมคนไทยนิยมบริโภคข้าวเหนียวเป็นหลัก ต่อมาได้หันมารับประทานข้าวเจ้าตามอิทธิพลของอารยธรรมอินเดียเมื่อราวพันกว่าปีที่แล้ว ข้าวจึงเป็นอาหารจานหลักในอาหารไทยมาตั้งแต่ยุคก่อนประวัติศาสตร์ และเป็น

รากฐานของสังคมและวัฒนธรรมไทยที่สำคัญ

ลักษณะเด่นสำคัญอีกประการนอกจากรสชาติที่อร่อยลงตัว และคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทยแล้ว คือความประณีตความละเอียดอ่อนในการประกอบและการจัดเตรียมอาหาร ดังแสดงในภาพที่ 1 ความขึ้นชื่อในเรื่องความงดงามของการตกแต่งที่เป็นเอกลักษณ์ของอาหารไทยที่ยากจะหาชาติใดเทียบ (ศาสตรา กระจจดนอก. 2552) โดยเฉพาะอย่างยิ่งงานแกะสลัก งานประณีตศิลป์ที่ผู้เตรียมต้องใช้เวลาในการฝึกฝนและเรียนรู้จนเกิดความชำนาญแต่เดิมเป็นวิชาที่เรียนของชนชั้นสูง และมีการถ่ายทอดกันเฉพาะในราชสำนักเท่านั้น พบหลักฐานการบันทึกเกี่ยวกับงานแกะสลักไว้ตั้งแต่สมัยสุโขทัยยุคสมเด็จพระร่วงเจ้าว่าท้าวศรีจุฬาลักษณ์ได้นำเอาผลไม้มาแกะสลักเป็นรูปนกและหงส์เพื่อตกแต่งโคมลอยในพระราชพิธีจองเปรียงในวันเพ็ญเดือนสิบสอง และสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ สมัยพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย ทรงพระราชนิพนธ์กาพย์เห่ชมเครื่องคาวหวานและเห่ชมผลไม้ กล่าวชื่นชมเกี่ยวกับการแกะสลักของสตรีชาววังในสมัยนั้นไว้อย่างน่าประทับใจ (นิคดา หงษ์วิวัฒน์. 2546: 35) ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่าอาหารไทยเป็นทั้งศาสตร์และงานศิลป์ที่มีความโดดเด่นเป็นเอกลักษณ์ไม่แพ้ชนชาติใดในโลก

ภาพที่ 1 ความสวยงามของการจัดเตรียมอาหารไทย



ที่มา: <http://www.csbio.org/images/thaiInfo/thaiFood.jpg>

สถานการณ์อาหารไทยในปัจจุบัน

จากหลักฐานพบว่าเดิมอาหารไทยมีวิธีการปรุงไม่ยุ่งยาก วัตถุดิบที่นำมาใช้มักหาได้ง่ายจากท้องถิ่นนั้น ๆ แต่อาหารไทยจะมีรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ต่อมาเมื่อสังคมไทยมีการติดต่อกับชาวต่างประเทศ ทั้งในกลุ่มประเทศเอเชีย และกลุ่มประเทศตะวันตก ส่งผลให้เกิดการผสมผสานระหว่างวัฒนธรรมอย่างช้า ๆ วิวัฒนาการสั่งสมจนเป็นองค์ความรู้ภูมิปัญญาที่โดดเด่นส่งผ่านเป็นมรดกทางวัฒนธรรมจากรุ่นสู่รุ่นจนเป็นที่รู้จักและยอมรับในระดับนานาชาติของอาหารที่มีเอกลักษณ์ ทำให้อาหารไทยกลายเป็นอาหารยอดนิยมของโลก อย่างไรก็ตามจากสถานการณ์ปัจจุบันที่โลกมีความก้าวหน้าทางวิทยาการและเทคโนโลยีมากขึ้นส่งผลให้เกิดการเชื่อมโยงกระแสทางวัฒนธรรมระหว่างสังคมโลกรวดเร็วมากขึ้นกว่าในอดีตที่ผ่านมา อาหารไทยมรดกทางวัฒนธรรมของชาติที่สำคัญจึงได้รับผลกระทบทั้งในด้านบวกและด้านลบไม่ต่างกับมรดกทางวัฒนธรรมอื่น ๆ ที่สำคัญของชาติ

หากพิจารณาในแง่บวกอาจกล่าวได้ว่าการผสมผสานของวัฒนธรรมและองค์ความรู้ด้านอาหารทำให้เกิดการประยุกต์และดัดแปลงอาหารไทยให้ดูมีความทันสมัยและเป็นสากลมากยิ่งขึ้น ทั้งในเรื่องของรสชาติและภาพลักษณ์ ทำให้เกิดศิลปะรูปแบบใหม่ ๆ บนจานอาหาร อาหารไทยประเภทนี้จึงเรียกว่า “อาหารไทยฟิวชั่น” ตัวอย่างเช่น ต้มยำกุ้ง 1 ใน 5 อาหารยอดนิยมของโลกที่แทบทุกร้านอาหารต้องมีรายการอาหารชนิดนี้ (จิราภรณ์ เจริญเดช. 2545) ต้มยำกุ้งได้ถูกนำมาพัฒนาให้มีความเป็นสากลในหลากหลายรูปแบบ เช่น ต้มยำกุ้งโซดามะพร้าวอ่อน ต้มยำกุ้งชีสซาลัด เป็นต้น จากข้อมูลพบว่าปัจจุบันมีการเปิดร้านอาหารไทยฟิวชั่นเกิดมากขึ้นทั้งในประเทศและต่างประเทศ ส่วนใหญ่การตกแต่งร้านอาหารไทยฟิวชั่นมักดูทันสมัย มีความสวยงาม หูหรร่า ส่งผลให้ราคาอาหารค่อนข้างสูงกว่าอาหารไทยปกติ ถือว่าเป็นการยกระดับอาหารไทยทำให้เกิดการเติบโตของธุรกิจของร้านอาหารไทย โดย

เฉพาะในต่างประเทศ ส่งผลให้เกิดการขยายตัวสำหรับอุตสาหกรรมอาหารและผลิตภัณฑ์ทางการเกษตร สร้างงานและสร้างรายได้ให้กับประเทศได้เป็นอย่างดี จึงไม่น่าแปลกใจที่ปัจจุบันอุตสาหกรรมอาหารเป็นอุตสาหกรรมที่มีขนาดใหญ่เป็นลำดับต้น ๆ ของไทย สร้างรายได้หลักหลายแสนล้านบาทให้กับประเทศต่อปี นอกจากนี้ในส่วนของตำราและตำรับของอาหารไทยก็พัฒนาในลักษณะอาหารไทยพิวชนมากยิ่งขึ้น สังเกตจากร้านขายหนังสือทั่วไป หนังสือหรือคู่มือการทำอาหารไทยพิวชนมากขึ้น

ส่วนผลกระทบในด้านลบหรือปัญหาที่เกิดขึ้น ดังเช่น ส่วนแรกในเรื่องของการผสมผสานของวัฒนธรรมที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วนี้อาจก่อให้เกิดการผสมผสานทางวัฒนธรรม (Cultural Assimilation) จนในที่สุดอาจจะแยกระหว่างวัฒนธรรมดั้งเดิมและวัฒนธรรมใหม่เข้ามาไม่ได้ ดังนั้น จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้เกี่ยวข้องควรมีระบบการจัดการหรือสืบทอดภูมิปัญญาอาหารไทยก่อนที่มรดกทางวัฒนธรรมที่ดั้งเดิมของชาติเหล่านี้จะถูกกลืนไปในที่สุด ประเด็นต่อมาคือวิกฤตอาหารขาดแคลน ทำให้เครื่องปรุงและวัตถุดิบหลายชนิดในการประกอบอาหารไทยหาได้ยากขึ้น ในเรื่องนี้ไม่เพียงแต่อาหารไทยเท่านั้นที่ได้รับผลกระทบ แต่เป็นปัญหาในระดับโลกที่มีผลกระทบกับอาหารของชาติอื่น ๆ เช่นกัน เนื่องจากความไม่สมดุลกันระหว่างประชากรมนุษย์ที่เพิ่มปริมาณ ในขณะที่ทรัพยากรโลกมีแนวโน้มลดลง และจำนวนมากกว่าทรัพยากรที่มีอยู่ของโลก รวมทั้งความสมดุลระหว่างพืชอาหารและพืชที่ปลูกเชิงพลังงานอุตสาหกรรม รัฐบาลควรมีการกำหนดนโยบายที่ชัดเจนกว่าในปัจจุบัน โดยเฉพาะการตอบสนองนโยบายและกลยุทธ์ในเรื่องของครัวไทยสู่ครัวโลก ที่มุ่งเน้นการส่งออกสินค้าอาหารสู่ผู้บริโภคในระดับสากลมากยิ่งขึ้น (ศาตรา กระฉอดนอก. 2552) อีกทั้งในกลุ่มอาเซียน ประเทศไทยนับว่าเป็นประเทศผู้ผลิตอาหารเพื่อส่งออกรายสำคัญลำดับต้น ๆ อาจส่งผลต่อทรัพยากรอาหารที่มีอยู่ได้ แต่หากผู้เกี่ยวข้องหันมาให้ความสำคัญอย่างจริงจัง และสามารถจัดสมดุล

ของทรัพยากรอาหารได้ดี ด้วยความได้เปรียบทางภูมิประเทศที่มีศักยภาพในการผลิตสินค้าอาหารเพื่อส่งออก ในวิกฤตครั้งนี้อาจแปลงให้เป็นโอกาสที่สำคัญได้

ประเด็นสำคัญที่น่าสนใจเกี่ยวกับสถานการณ์อาหารไทยในปัจจุบัน นั่นคือพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารไทยของคนในชาติที่ลดลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเปลี่ยนจากสังคมเกษตรมาเป็นสังคมเมือง ส่งผลให้คนไทยมีวิถีชีวิตต้องเร่งรีบมากขึ้น ทำให้ต้องการอาหารที่หาง่าย รวดเร็ว และสะดวก (กรรณิการ์ นิตติภยธรรม. 2547; วาสนาบุญจุ และคณะ. 2551) มีผลการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารไทยที่สอดคล้องกันว่าการบริโภคอาหารไทยมีน้อยลงกว่าในอดีต และอาหารไทยที่คนไทยรับประทานส่วนใหญ่ในชีวิตประจำวันมักเป็นประเภทอาหารจานเดียวที่มีคุณค่าทางอาหารน้อยกว่าในอดีต (เลิศศิริ เตโช อภิวินกุล. 2550) ส่งผลต่อสุขภาพของคนไทยที่สำคัญทำให้คนไทยประสบปัญหาการมีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน และเป็นโรคอ้วนมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มเด็ก วัยรุ่น และคนรุ่นใหม่

แนวทางการแก้ปัญหา

อาหารไทยนับเป็นอาหารเพื่อสุขภาพอย่างแท้จริง นอกจากจะให้คุณค่าทางโภชนาการที่จำเป็นต่อร่างกายอย่างครบถ้วนแล้ว สมุนไพรที่นำมาใช้ประกอบอาหารยังมีสรรพคุณในทางเภสัชวิทยาและในด้านความสมดุลของสารอาหารที่ได้รับจากอาหารไทยพบว่า อาหารไทยมีคุณค่าทางอาหารครบถ้วน มีไขมันต่ำ และมีใยอาหารสูงทำให้ผู้ที่รับประทานเป็นประจำมีภาวะโภชนาการที่ดี ดังนั้นการปรับพฤติกรรมของคนไทยให้หวนกลับมากินอาหารไทยจึงน่าเป็นทางออกสำคัญอีกทางหนึ่งที่สังคมไทยในยุคปัจจุบันต้องใส่ใจและเริ่มรณรงค์กันอย่างจริงจัง นอกจากนี้อาหารไทยยังเป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่สำคัญของชาติ ดังนั้นการแก้ปัญหาจากเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ส่งผลกระทบต่ออาหารไทยต้องเกิดจากความร่วมมือของคนในชาติ

และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทุกภาคส่วน เริ่มจากตัวเราเองในฐานะคนไทยคนหนึ่ง ควรสนับสนุนอาหารไทยและบริโภคอาหารไทยให้มากขึ้นส่วนของหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนที่รับผิดชอบโดยตรงและเกี่ยวข้องต้องช่วยกันรณรงค์ ประชาสัมพันธ์และสร้างระบบฐานข้อมูล เพื่ออนุรักษ์ภูมิปัญญาเหล่านี้ไว้ไม่ให้สูญหายไป ในส่วนของรัฐบาลผู้บริหารประเทศควรมีนโยบายในเรื่องอาหารไทยที่ชัดเจน ทั้งในเรื่องมาตรการต่าง ๆ ในการอนุรักษ์ สร้างองค์ความรู้ และกำหนดบทบาทของหน่วยงานที่มีหน้าที่โดยตรงในการดูแลในเรื่องนี้ โดยเฉพาะ ตัวอย่างที่ผ่านมา เช่น การร่วมมือของสำนักงานวัฒนธรรมแห่งชาติ (องค์การมหาชน) ในการจัดตั้งศูนย์รสชาติอาหารไทย เพื่อสร้างเอกลักษณ์และมาตรฐานของรสชาติอาหารไทยให้ได้คุณภาพ ภายใต้แนวคิด “อาหารไทยไม่ว่าครัวไหนก็ต้องมีรสชาติไทยเดียวกัน” เป็นต้นดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรให้ความสำคัญ และสนับสนุนการเผยแพร่เกี่ยวกับอาหารไทยในมิติต่าง ๆ รวมทั้งส่งเสริมให้มีการประสานงานและร่วมมือกันในทุกระดับหน่วยงาน ทั้งภาครัฐและภาคเอกชน โดยยกระดับมาตรฐาน และแก้ปัญหาด้านอาหารไทยได้ในอนาคต จึงน่าจะถึงเวลาแล้วที่เราทุกคนในฐานะเจ้าของมรดกทางวัฒนธรรมนี้จะช่วยกันฟื้นฟู และรักษาวัฒนธรรมอาหารไทยให้อยู่คู่กับชาติไทยตลอดไป

บทสรุป

อาหารไทยเป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่สำคัญของประเทศ มีการสั่งสมจากบรรพบุรุษถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นนับเป็นภูมิปัญญาที่แท้จริงและหวงแหนยิ่งของชาติ จากหลักฐานพบว่าอาหารไทยมีการพัฒนาตั้งแต่นั้นสมัยก่อนประวัติศาสตร์เรื่อยมาจนสมัยสุโขทัย ออยุธยา

ธนบุรี และรัตนโกสินทร์จนถึงปัจจุบัน อาหารไทยนับว่าเป็นอาหารที่มีลักษณะโดดเด่นทั้งในเรื่องของรสชาติ คุณค่าทางโภชนาการ ตลอดจนการตกแต่งที่เป็นเอกลักษณ์ อาหารไทยแบ่งได้เป็น 2 ประเภทหลักคือ อาหารคาวที่นำมารับประทานกับข้าว ประกอบด้วยรสทุกรส ทั้งเค็ม หวาน เปรี้ยว และเผ็ด และอาหารหวานที่มีทั้งกลิ่นหอมและรสชาติหวานมันนิยมรับประทานหลังอาหารคาว แต่จากสถานการณ์ในปัจจุบันที่การผสมผสานทางวัฒนธรรมเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว พฤติกรรมการบริโภคของคนไทยที่เปลี่ยนไป ทรัพยากรธรรมชาติที่ลดลง ขาดการจัดเก็บข้อมูลพื้นฐานของอาหารไทยอย่างเป็นระบบ ทำให้อาหารไทยกำลังตกอยู่ในช่วงวิกฤต ดังนั้นหากหน่วยงานและผู้ที่เกี่ยวข้องไม่ให้ความสำคัญและความสำคัญกับอาหารไทยอย่างจริงจัง อาหารไทยหลายชนิดอาจสูญหายไปเช่นเดียวกับมรดกทางวัฒนธรรมอื่น ๆ ที่หลายอย่างได้สูญหายไปแล้ว จากสังคมไทย ตลอดจนหากคนในชาติไม่เห็นความสำคัญหันไปนิยมอาหารต่างชาติ ไม่นิยมรับประทานอาหารไทย อาหารเพื่อสุขภาพดังเช่นในอดีต อาจส่งผลให้สุขภาพของคนไทยแยลง ดังนั้น ถึงเวลาแล้วที่คนไทยทุกคน หน่วยงานทุกส่วน จะร่วมมือกันช่วยกันเพื่อให้อาหารไทยมรดกทางวัฒนธรรมของชาติอยู่กับประเทศและคนรุ่นหลังตลอดไป

กิตติกรรมประกาศ

ผู้เรียบเรียงขอขอบคุณ สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร ในการสนับสนุนการวิจัยอาหารพื้นบ้านไทยที่จุดประกายในการเรียบเรียงบทความนี้ ในการตรวจสอบเนื้อหาเบื้องต้น ตลอดจน ดร.เพ็ญศรี วรรณสุข และ ดร.ภาณุพงศ์ สามารถ ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านในการช่วยเหลือทุกด้าน



บรรณานุกรม

- กรมศิลปากร. (2542). **วัฒนธรรม อารยธรรม ภูมิปัญญาและเทคโนโลยี**. กรุงเทพฯ: กรมศิลปากร.
- กรรณิการ์ นิตติอักษรธรรม. (2547). **ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาเกษตรกรรมศาสตร์ศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- กอบแก้ว นางพินิจ. (2542). **อาหารไทย**. โครงการตำราวิชาการราชภัฏเฉลิมพระเกียรติ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์เสมาธรรม.
- จิราภรณ์ เจริญเดช. (2545). **อาหารไทย**. กรุงเทพฯ: บริษัทไทยประกันชีวิต.
- ธิดา ธนารักษ์ และกัญจนีย์ ผลาวงศ์. (2547) ความรู้เรื่องอาหารไทย. **วารสารวิชาการ สถาบันราชภัฏอุดรดิตถ์ 2(4), 106-114.**
- นิจศิริ เรืองรังสี. (2542). **เครื่องเทศ**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิตดา หงษ์วิวัฒน์. (2546). **งานสลักผักผลไม้**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แสงแดด.
- นिरนาม. 2551. **อาหารไทย**. สืบค้นจาก: <http://www.csbio.org/images/thaiInfo/thaiFood.jpg>,
- ยศ ลันตสมบัตติ. (2540). **มนุษย์กับวัฒนธรรม**. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- พิมพ์พร แดงอุบล. (2550). **การศึกษาปริมาณฟลาโวนอยด์และฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระในพืชสมุนไพรที่ใช้ในอาหารไทย**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาโภชนศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เลิศศิริ เตโชภวิวัฒนกุล. (2550). **ความรู้ทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- วงศ์ทิพย์ ถิตยสถาน. (2542). **อาหารไทย-อาหารสุขภาพ**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาโภชนศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วาสนา บุญจุ สิริพันธุ์ จุลกรังคะ และอัญชนีย์ อุทัยพัฒนาชีพ. (2551). **การให้โภชนศึกษาเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของเด็กวัยเรียน**. J. Comm. Devel. Res.2(2): 83-91.
- ศรีสมร คงพันธุ์. (2548). **สืบบอดอาหารไทยในต่างแดน**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แสงแดด.
- ศাত্রา กระฉอดนอก. (2552). **การจัดอาหารไทยให้แสดงออกซึ่งเอกลักษณ์ไทย**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- สันต์ ท. โกมลบุตร. (2548). **จดหมายเหตุลาลูแบร์ราชอาณาจักรสยาม**. กรุงเทพฯ: ศรีปัญญา.
- สุวพีร์ สุวณะศรี. (2542). **วิวัฒนาการอาหารไทยภาคกลาง**. โครงการตำราวิชาการราชภัฏเฉลิมพระเกียรติ. กรุงเทพฯ: ศูนย์การพิมพ์สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา.
- Chaisawadi, S., Darawan T., Waraporn M.N. Pitakworarat, A., Chaisawadi, K., Jaturonrasamee, JKhemkhaw, J. and Tanuthumchareon, W. (2005). **Preliminary study of antimicrobial activities on medicinal herbs of Thai food ingredients**. Acta Hort 675, 111-114.
- Murakami, A., Ohigashi, H., and Koshimizu, K. (1994). **Possible anti-tumour promoting properties of traditional Thai food items and some of their active constituents**. Asia Pacific J. Clin. Nutr., 3, 185-192.